Weet je wat er met je lichaam gebeurt als je danst?

Iemand die veel danst verbrandt veel calorieën net als iemand die zwemt, fietst of gewoon wandelt. Het is een goede oefening voor je hart. Dansende kinderen bevorderen hun motoriek, leren hun lichaam te balanceren en corrigeren hun lichaamshouding. Dansen is leuk, omdat je spelender wijze je lichaam traint.

Wat doet dansen met je lichaam?
Het zorgt dat je je goed voelt en in het brengt je in een goede stemming. Elke dansstijl heeft een eigen voordeel.

Ballet
Bij ballet ligt de nadruk op techniek. Je zult het grootste deel van de tijd aan de barre doorbrengen om de juiste posities te leren. Je wordt lenig en het is goed voor de houding van je rug. Je raakt eraan gewend om je rug recht te houden, zodat je altijd in evenwicht bent.

Moderne dans
Bij moderne dans komen veel emoties kijken. Je zult hier dus wel over wat acteerkwaliteiten moeten beschikken. Je kunt hier door middel van dansen (bewegingen) je emoties uiten.

Hip-hop
Hip-hop is een dans die met je creativiteit meewerkt. Je hebt de vrijheid om met korte en snelle bewegingen je eigen inspiratie te volgen, terwijl je eigen lichaam gebruikt wordt.

Streetdance
Streetdance is een grote stap voor je zelfvertrouwen. Streetdancing is meestal dansen op snelle, vrolijk muziek. Je vergeet je verlegenheid en geniet ervan.

Wat heb je nodig om te kunnen dansen?
- Je moet lekker in je vel zitten om te kunnen dansen. Je kleding moet los zitten (joggingbroek of dansbroek)
- Een lekker dans-shirt
- Dansschoenen

Hoe creëer je een dans?
Meestal ontstaat een dans door muziek. Je luistert naar muziek en dan komen er gedachten en ideeën in je hoofd die je kunt invullen met passen en bewegingen. Sommige mensen zien hierin de overeenkomst met wiskunde. Een dansoefening voor bijvoorbeeld streetdancing is heel anders opgebouwd dan die van een musical. Het verschil is muziek. Eerst kies je welke muziek, daarna kan de dans in elkaar gezet worden voor de specifieke muziek. Als je een dans hebt gecreëerd moet je gaan oefenen. Oefenen en oefenen totdat het perfect wordt. Daarna kan je verder naar de andere stap: het uitvoeren van een dans voor het publiek.

Wanneer begon men voor het eerst te dansen?
Door tekeningen en tekens in grotten is er ontdekt dat 'dansen' al in de prehistorische tijden bestond. In de tijd van de oude Grieken en Romeinen was dansen een groot deel van de cultuur. In Europa werd in de Middeleeuwen dansen door de kerk afgeschaft, maar in het Renaissance-tijdperk rond 1450 werd het weer populair.
De eerste geschreven dansen komen uit het jaar 1670, geschreven aan het hof van Lodewijk XVI door Louis Peurt. Vroeger werd er veel in groepen gedanst. In kringen en rijen, zoals je nu nog kunt zien bij het volksdansen en line dance. In de achttiende eeuw (1700-1800) werd de Weense wals voor het eerst gedanst. Meteen werd ervoor gewaarschuwd. Men vond deze dans onfatsoenlijk en ongezond!
In 1912 kwam de tango naar Nederland. De paus verbood deze dans voor katholieken. Dat maakte de tango extra spannend en het werd heel veel gedanst. In de jaren zestig liepen de dansscholen leeg. Het was de tijd van de twist en daarna de beat en de soul. Op de dansscholen werd dus klassieke dansmuziek gedraaid en niets anders.
Tegenwoordig kennen wij de rock & roll, twist, beat, soul, house, breakdance, line dance en kizomba die mode-dansen worden genoemd. Jonge mensen vinden nieuwe dansen leuk. Telkens weer komt een nieuwe dans uit en de vorige verdwijnt. Mode-dansen volgen elkaar in snel tempo op. Dansen is goed voor iedereen: goed voor je lichaam en goed voor je welzijn! Laat de 'kids' maar dansen!

Woordzoeker bloembollen

In deze woordzoeker staan allemaal woorden die te maken met Bloembollen. Deze woorden kunnen zowel van links naar rechts als van rechts naar links geschreven zijn maar ook horizontaal, verticaal of diagonaal.

E	D	N	A	M	S	W	N	U	P	P	U
Q	D	G	G	I	B	H	V	B	M	H	Q
S	N	E	E	U	W	K	L	O	K	J	E
J	J	Q	K	Q	V	A	F	L	U	J	Y
V	P	L	U	T	D	M	K	B	O	A	S
U	P	T	W	D	T	X	Y	C	N	B	U
N	R	A	A	J	R	O	O	V	A	T	K
E	G	M	M	N	S	I	C	R	A	N	O
L	V	E	P	A	A	R	S	L	K	Z	R
L	E	O	X	E	E	R	C	E	E	X	K
E	N	L	H	H	R	O	O	D	R	E	T
P	N	B	W	G	N	L	B	F	E	Q	G

BLAD
PELLEN
BOL
ROOD
GEEL
TULP
PAARS
KROKUS
MAND
BLOEM
NARCIS
VOORJAAR
SNEEUWKLOKJE

De kracht van de KADUSHI

Wereldwijd zijn er in het wild verschillende soorten cactussen te vinden. Een specifieke cactus, de Cereus Repandus, beter bekend als de Kadushi, groeit op Aruba.

Diverse cactussen hebben een helende werking en worden gebruikt in de farmaceutische industrie vanwege deze bijzondere eigenschappen. Op de Caribische eilanden komen diverse rassen voor, waarvan de meest bekende de zuilcactussen, de bolcactussen en de schijfcactussen zijn.

Op Aruba groeien drie soorten zuilcactussen: de Datu (Lemaireocereus griseus), de Kadushi (Cereus repandus) en de Kadushi di pushi (Cephalocereus lanuginosus). Kadushi is dus een zuilcactus. De naam Kadushi is samengesteld uit de woorden Cactus en 'Dushi'. Dushi betekent in het Papiaments 'lekker of lief'.

De Kadushi wordt al sinds jaar en dag gebruikt door de lokale bevolking van Aruba om vermoeidheid en stijfheid van de gewrichten te bestrijden. Analyse van deze cactus heeft uitgewezen dat hij zeer rijk is aan onder andere calcium, magnesium en zink.

MOPPEN

Kriebels
Er zitten twee luizen op het kale hoofd van opa. Zegt de ene luis tegen de andere: 'Weet je nog dat we hier vroeger verstoppertje speelden?'

Helikopter
Peter wil graag helikopterpiloot worden. Wanneer zijn eerste helikopterles begint vraagt zijn leraar: 'Wat zijn die dingen die boven ons draaien?' Peter denkt eens na en antwoordt: 'Dat is de ventilator.' 'Nee, dat heb je fout', antwoordt de leraar. Waarop Peter zegt: 'Nou ik wed dat als ik ze uitzet, u het heel warm zult krijgen!'

Alfabet
Jantje vraagt aan de meester: 'Wat is de laatste letter van het alfabet?' 'De 'Z', antwoordt de meester. Zegt Jantje: 'Nee, de laatste letter van "alfabet" is de T!'

Toppunt van geduld
Wat is het toppunt van geduld?

ANTWOORD
Een vulkaan op de muur schilderen en wachten tot-ie uitbarst!

Tandarts en de juf
Wat is het verschil tussen een tandarts en een juf?

ANTWOORD
Een tandarts zegt: 'Mond open' en een juf zegt: 'Mond dicht!'

Bananen in bed
Twee bananen liggen in bed. Zegt de ene banaan tegen de andere: 'Ga eens recht liggen!'